

САМООЦЕНКА

Я

иногда

Мир

иногда



СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я
НЕ
"Ок'"



МИР
"Ок'"

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Мир "ОК" (хорошо отношусь), Я "Не ОК" (отношусь плохо). :



Характерна **низкая самооценка**, неверие в собственные силы и возможности, **низкий уровень притязаний**;



Очень внушаем, (другие люди представляются гораздо более знающими и авторитетными, чем он сам);



Ресурсы черпаются в основном извне, и достать их ему не всегда просто, так что потребности сводятся к минимуму;



Его границы открыты для импорта и закрыты для экспорта ресурсов, т.к. убежден, что ему нечем поделиться с людьми;



Сторонится людей, остается закрытым для них – поскольку не хочет, чтобы кто-то заметил его несовершенство;



СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я

Иногда

"Ок"

Иногда

НЕ "Ок"



МИР

"Ок"

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Мир "ОК", Я – иногда "ОК", иногда не "ОК".



Самооценка весьма неустойчивая, поэтому постоянно ищет одобрения окружающих, их признания, поддержки, любви;



Весьма демонстративен и хочет быть всегда на виду, старается быть "правильно понятым", популярным;



Ресурсы внутри есть, но к ним не всегда есть доступ – когда не получает желаемого одобрения, самооценка падает, опускает руки и впадает в депрессию;



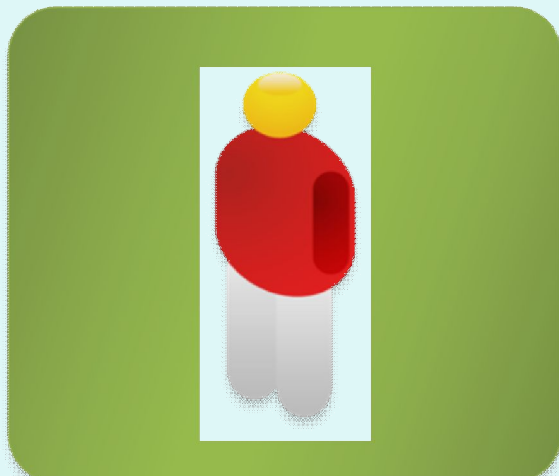
Границы широко открыты для похвалы, (за которую он готов платить высокую цену). Цепко держится за тех, кому он нравится, чтобы получать поддержку;



Экспортирует он те черты и поступки, которых от него ждут;



СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я

"Ок'"



МИР

"Ок'"

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



МИР "ОК", Я "ОК":



Человек способен принимать самостоятельные, уверенные решения, доверять своей компетенции, чувствует себя достаточно независимым от давления общественного мнения;



Самодостаточен - внутри есть все необходимые ресурсы, и он знает, когда и как ими воспользоваться;



При необходимости может получить необходимые ему ресурсы извне, и обладает большой поведенческой гибкостью, чтобы их добыть;



Его границы открыты как на экспорт, так и на импорт, и в то же время, он вполне способен сказать кому-то **"нет"**, если от него требуются слишком большие траты;



Вступая в мир, он чувствует себя в безопасности – не ждет подвоха со стороны окружающих и уверен в своих силах;



СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я
НЕ
"Ок"



МИР
Иногда
"Ок"
Иногда
НЕ "Ок"

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я "Не ОК" и Мир иногда "ОК", иногда не "ОК".



У такой личности существует много **проблем с взаимоотношениями;**



Благодаря своему черно-белому восприятию, он живет по **жестким стереотипам**, его легко разочаровать или обидеть;



Образы окружающих людей либо разделены на хороших и плохих, либо постоянно перекрашиваются («От любви до ненависти один шаг»).



Очень характерен внутренний конфликт между ожиданиями неприятностей и надеждой;



Границы наглухо закрываются для «черных» объектов и практически отсутствуют для «белых»;



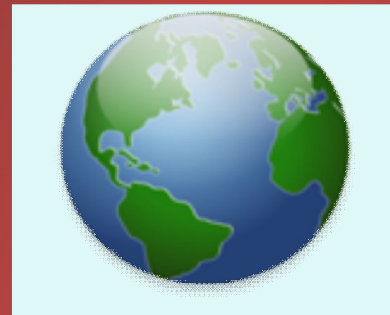
СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я

Иногда
"Ок'"

Иногда
НЕ "Ок'"



МИР

Иногда
"Ок'"

Иногда
НЕ "Ок'"

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



"СО МНОЙ И С МИРОМ МОЖЕТ БЫТЬ ВСЁ, ЧТО УГОДНО".



Картины мира у такого персонажа практически нет – она постоянно обновляется;



Он живет не просто сегодняшним днем, а **непосредственно настоящей минутой**;



Главные характеристики – это гибкость, приспособляемость и отсутствие выраженных целей:



Китайцы назвали бы такое состояние **"Инь"**, буддисты назвали бы его **"Нирвана"**, ну а медики, возможно, сказали бы, что это состояние близко к **коматозному**;



Из-за отсутствия сильных желаний, нужда в ресурсах может быть сведена к минимуму. Границы по большей части закрыты (особенно для жестких требований, а также для критики и ожиданий);



СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я
"Ок'"



МИР
Иногда
"Ок'"
Иногда
НЕ "Ок'"

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



"ЧТО БЫ НИ БЫЛО С МИРОМ, СО МНОЙ -ТО ВСЁ В ПОРЯДКЕ".



Хороший пример подобных личных установок – пылко влюбленные пары, профессиональные спортсмены, преданные компании работники, ученые и т.д.;



Это люди, погруженные в свой, иногда довольно узкий, мир, вокруг которого вертятся все их актуальные интересы и потребности. Поэтому весь остальной мир их волнует в данный момент **очень мало;**



Самооценка высокая, ощущение достаточности ресурсов изнутри;



Отношения с другими людьми часто строятся на большой дистанции ("Я ничего не требую от вас, а вы – от меня");



Ресурсов достаточно для выживания, но нежелательно ими делиться;



СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я

**НЕ
"ОК'"**



МИР

**НЕ
"ОК'"**

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я не "ОК" и Мир не "ОК".



Самое неблагоприятное из всех возможных состояний, особенно если оно действительно глубинное и устойчивое. В принципе, это смело можно назвать глубокой депрессией;



Отношения с другими – конфликтные (либо обвиняет, либо доказывает, что ему еще хуже, чем вам);



Границы закрыты как для экспорта, так и для импорта;



Большинство внутренних ресурсов уходит **на самооборону**;



Характерные черты – скептицизм, агрессия, напряженность, пессимизм;



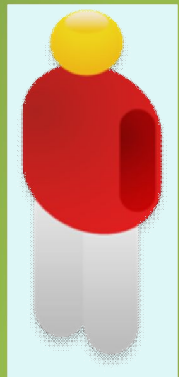
Постоянно присутствует убеждение, что кругом только **враги**;



Картина мира – черно-серая;



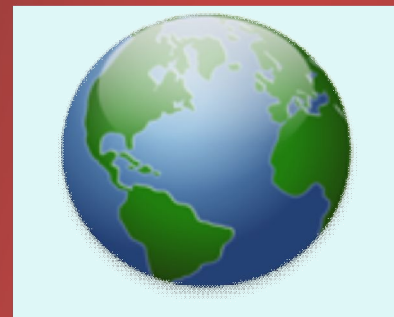
СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я

Иногда
"Ок'"

Иногда
НЕ "Ок'"



МИР

НЕ
"Ок'"

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



**"Я МОГУ БЫТЬ В ПОРЯДКЕ ИЛИ НЕ В ПОРЯДКЕ,
НО ОТ МИРА НИЧЕГО ХОРОШЕГО ЖДАТЬ НЕ
ПРИХОДИТСЯ"**



Границы остаются закрытыми, даже если нужна помощь;



Стремится обходиться "натуральным хозяйством" и никому не быть обязанным – цена за помощь извне представляется слишком высокой;



Естественно, ждать каких-то "полезных ископаемых" с его стороны тоже не приходится;



СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я

"Ок'"



МИР

**НЕ
"Ок'"**

СХЕМА ОТНОШЕНИЙ К МИРУ И СЕБЕ



Я – "ОК", МИР "НЕ ОК".



Это – герой-одиночка, стоящий на вершине горы.

Уставший достиженец, большую часть жизнидвигающийся к своим масштабным целям "по колено в соляной кислоте" - то есть, невзирая на многочисленные сложности;



Часто любит сам себя брать на **"Слабо?..";**



Он разочарован в людях, одинок (так как не видит себе равных и отпугивает своим высокомерием и совершенством), рассчитывает только на себя;



Ресурсов много, самооценка высокая, но границы открыты только на **экспорт** (менторство, благотворительность, опека, миссионерство, показуха);



ЗВУКИ

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9 9 9 9 9